

En Vau



Difficile



12 km



5h00



de septembre
à juin



216 m



+750 m

Accès : A l'entrée de Cassis, suivez la plage du Bestouan. La route longe cette charmante plage puis remonte en empruntant l'Avenue des Calanques. Plus haut, garez votre véhicule sur l'Avenue Notre-Dame ou les rues adjacentes.

De Nice	180 km
De Marseille	25 km
D'Avignon	120 km
De Gap	200 km

La calanque d'En Vau est sans conteste la plus grandiose du parc national des Calanques



Curiosité :

La Salsepareille

Smilax aspera

La salsepareille n'est pas seulement l'aliment préféré des Schtroumpfs :

La salsepareille d'Europe est une plante qui pousse sur des terrains secs. Ainsi en France il est possible de l'observer dans la garrigue, le maquis et les bois du Midi et de la Corse, jusque dans la Drôme, l'Ardèche mais aussi jusqu'en Vendée et Charente Maritime pour le littoral Atlantique.

La salsepareille : une plante médicinale ?

Il faut savoir que la racine de la salsepareille d'Europe a des propriétés sudorifiques, dépuratives et nettoyantes du sang. Elle est utilisée depuis longtemps pour traiter des maladies comme la syphilis, les maladies de peau dont le psoriasis et l'eczéma et les rhumatismes. Elle stimule les défenses immunitaires.





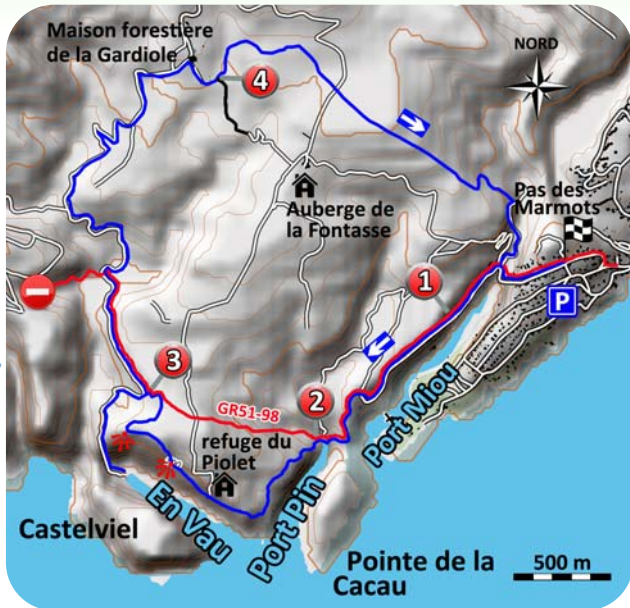
Itinéraire :

Descendre l'avenue des Calanques pour rejoindre Port Miou.

Prendre le GR51-98 qui longe la calanque et les anciennes carrières Solvay (1). Celui-ci mène à la charmante calanque de Port Pin. Là, suivre l'itinéraire bleu N°4 (2) qui surplombe la Calanque et mène jusqu'au plateau du Cadeiron qui domine la fabuleuse calanque d'En Vau. Un peu plus loin, on retrouve le GR que l'on emprunte à nouveau par la gauche pour une descente technique. Au fond du vallon (3) prendre à gauche l'itinéraire N°7, qui amène à la plage d'En Vau qui invite à la méditation et à la baignade.

Pour le retour, remonter le vallon d'En Vau en suivant l'itinéraire N°7 jusqu'à la maison forestière de la Gardiole. Là, emprunter l'itinéraire N°7A à droite pour une courte descente. Dans le deuxième virage (4), prendre à gauche l'itinéraire N°5. En suivant les balises marron, il vous amènera par le plateau des Mussuguières et le pas des Marmots jusqu'à la calanque de Port Miou avec une vue splendide en fin d'après-midi sur les falaises de Soubeyrannes. Il ne reste plus qu'à remonter l'avenue des Calanques pour rejoindre votre véhicule.

Laissez votre véhicule avenue Notre-Dame après la plage du Bestouan



carte IGN SCAN 25 3245 ET

Equipement :

- Sac à dos ● Veste Polaire
- Crème solaire ● Chapeau
- Carte ● Trousse de secours
- Lunettes de soleil
- Equipement de plui

L'éditeur, l'auteur ou le diffuseur ne sauraient être tenus pour responsable dans l'hypothèse d'un accident sur cet itinéraire, et ce, quelles qu'en soient les causes. Pour les secours composer le 112.

IMPORTANT: L'été, l'accès au massif des bouches du rhône est interdit.

